

職能治療居家活動介紹

雙手抬舉旋前/旋後運動

對象 中風病友或腦部損傷病友（目前手臂、手指沒有動作或只有些微動作者適用）

目的 利用雙側運動使受傷腦部重新學習患側手的動作並達到維持關節活動與防止肌肉萎縮。

方法

1. 找一個堅硬平坦的椅面坐下來。



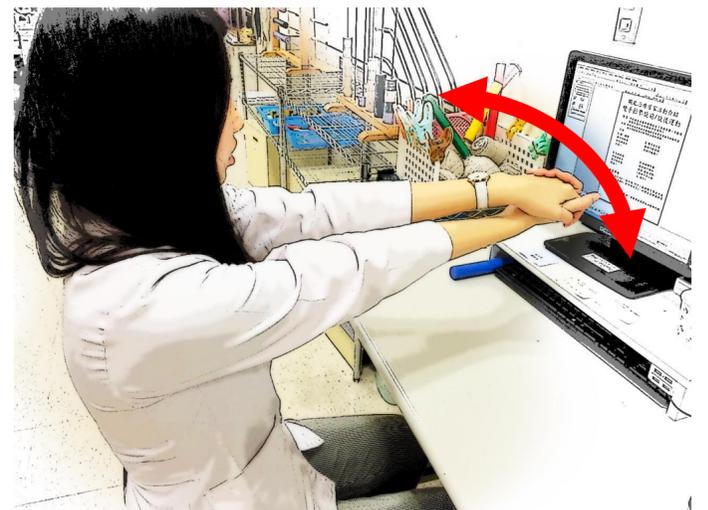
2. 雙手合十或健側手抓患側手的手腕處。



3. 手肘保持伸直並將手臂平舉與肩同高。



4. 以健側手協助患側手執行旋前/旋後運動（患側手手心朝上/朝下）



注意事項

一天3-4次，每次10-15下。保持雙手等速同高以中等速度執行（與呼吸同步），以避免患側關節受傷。

禁忌症

上肢有發炎疼痛者、合併骨折或其他治療師判斷不適宜進行者。